**Zdrowe przekąski w podróży. Zobacz, czym zastąpić jedzenie ze stacji benzynowych**

**Będziesz podróżować wcześnie rano czy w środku dnia? A może w nocy, żeby uniknąć upałów? Sprawdź, jak dobrać zdrową i łatwą do przygotowania oraz przewiezienia przekąskę. Dietetyk Anna Czyż, współpracująca z Fundacją Marwit Smak Zdrowia, przygotowała kilka zestawień, dzięki którym unikniesz nudnych hot dogów, zupek z torebki lub niezdrowych chipsów.**

**1. Podróż rankiem**

Zrywasz się wcześnie rano i nie masz czasu, by przygotować kanapki lub ugotować jajecznicę. Bywa, że rozpoczynasz podróż z pustym żołądkiem. W ciągu dnia musisz więc zjeść coś pobudzającego i dodającego energii.

Co możesz przygotować?

• Szybki koktajl ze zblendowanych lub rozgniecionych widelcem malin, jogurtu naturalnego i Smoothie białego Marwit. Wystarczy wymieszać ze sobą wspomniane składniki. Warto dodać również zmielone, nieodtłuszczone siemię lniane.

• Koktajl z płatków owsianych, masła orzechowego, utartej gorzkiej czekolady, rozgniecionego banana i soku pomarańczowego lub jabłkowego Marwit. Żeby przygotowanie poszło sprawniej, możesz zmiksować banana z czekoladą w blenderze.

• Domowe musli z płatków owsianych, jaglanych, siemienia lnianego i suszonych owoców. Szybko wymieszaj płatki w plastikowym pudełku i zalej sokiem pomarańczowym lub jabłkowym Marwit. Znakomicie zastąpi on mleko, które mogłoby się zepsuć w wysokich temperaturach. Jest również alternatywą dla owoców, których z samego rana mógłbyś nie zdążyć wymyć, obrać i pokroić na drobne kawałki.

• Granolę, czyli mieszaninę płatków zbożowych z jogurtem naturalnym, przełożoną warstwowo w pudełku ze świeżymi owocami, najlepiej drobnymi, żebyś uniknął konieczności krojenia ich na kawałki. Do popicia możesz zabrać sok owocowy Marwit, który uzupełni posiłek o dodatkową porcję owoców.

• Jeśli będziesz miał nieco więcej czasu, możesz pokusić się o przygotowanie prostej sałatki owocowej z borówek, malin i pokrojonych jabłek, z masłem orzechowo-karobowym, kilkoma łyżkami soku pomarańczowego Marwit i prażonymi płatkami orkiszowymi.

Dlaczego tego rodzaju posiłki sprawdzą się najlepiej podczas porannej podróży? Przede wszystkim dlatego, że ich przygotowanie zajmie tylko kilka minut. Ponadto zarówno koktajle, jak i musli, łatwo będzie zabrać ze sobą do plastikowego pojemnika lub termosu.

Najważniejszy jest jednak ich skład. - Wszelkiego rodzaju nieprzetworzone płatki, które po namoczeniu można zblendować na gładko lub suche wymieszać z owocami i jogurtem, świetnie sycą dzięki sporej zawartości błonnika pokarmowego i wzbogacają posiłek w wiele wartości odżywczych, takich jak witaminy z grupy B, magnez, cynk, selen, żelazo – tłumaczy dietetyk Anna Czyż. – Z kolei orzechy, siemię lniane, migdały czy słonecznik są źródłem zdrowych tłuszczy. Zwiększają kaloryczność nawet niewielkiego posiłku, poprawiają trawienie oraz dostarczają między innymi tłuszczy nienasyconych oraz witamin A i E, co sprawia, że po zjedzeniu ich przez dłuższy czas nie będziesz odczuwać głodu.

Dzięki wykorzystaniu świeżych owoców oraz przygotowanych z nich soków lub smoothie Marwit dostarczysz sobie energii na cały dzień. Podobny efekt uzyskasz dzięki zdrowym dodatkom słodzącym, takim jak miód, syrop daktylowy czy melasa z karobu. Naturalne przetwory mleczne, takie jak jogurt czy kefir, dostarczą zaś organizmowi białka i wapnia oraz sprawią, że będzie bardziej syty.

**2. Podróż w ciągu dnia**

Latem, przemieszczając się w upale, będziesz potrzebować posiłku lekkiego i orzeźwiającego. Ważne również, by był przygotowany z produktów, które trudno się psują. Brzmi jak zadanie nie do wykonania? Nic bardziej mylnego!

Co możesz przygotować?

• Podpieczoną bagietkę z orzeźwiającą salsą na bazie posiekanego pomidora, natki pietruszki, startej skórki z cytryny, oleju rzepakowego i kilku łyżek soku jabłkowego Marwit.

• Sałatkę z ryżu basmati, ogórka, marchewki, płatków migdałowych i kiełków fasoli mung, polaną dressingiem z soku z jabłek i ogórka z imbirem Marwit.

• Sałatkę przygotowaną z Sałat raz dwa trzy Marwit, połączonych z pomidorkami koktajlowymi, kukurydzą, mozzarellą mini, słonecznikiem. Dodatkowo polaną dressingiem z oliwy i soku z jabłek i ogórka z imbirem Marwit.

• Ewentualnie: lekki pudding z soku pomarańczowego Marwit, 2 łyżek nasion chia, 2 łyżek naturalnego serka homogenizowanego lub mleczka kokosowego. Uwaga! Ponieważ w daniu wykorzystywany jest serek, warto zaserwować go na początku podróży lub spakować do lodówki turystycznej.

• Do popicia możesz przygotować prosty koktajl z soków: ananasowego, pomarańczowego i marchewkowego Marwit (każdego po 100 ml), wymieszanych z garścią migdałów, lub koktajl z garści malin, zblendowanych z sokiem pomarańczowym Marwit i 2 łyżkami miodu.

Dlaczego tego rodzaju posiłki sprawdzą się najlepiej podczas podróży w ciągu dnia? – Soki pomarańczowy oraz z jabłek i ogórka z imbirem Marwit działają orzeźwiająco i wychładzająco. Z kolei ananasowy i jabłkowy dodatkowo pomagają w trawieniu produktów białkowych, dzięki czemu cały posiłek staje się lżejszy i lepiej się trawi – tłumaczy ekspertka. – Zaś sałaty świetnie nawadniają, dostarczając przy okazji organizmowi kwasu foliowego, magnezu oraz potasu.

Należy jednak pamiętać, by przy przygotowywaniu sałatek układać wszystkie składniki warzywne warstwowo i unikać krojenia ich na bardzo drobne części, ponieważ wyciekający z nich sok zmienia smak i konsystencję dania już po kilku godzinach, a nawet sprzyja jego psuciu się. Dobrze spakować dodatki zbożowe, takie jak ryż czy makarony, do osobnego pudełka i wymieszać tuż przed zjedzeniem.

**3. Podróż nocą**

O tej porze temperatury spadają, więc jedzenie nie będzie już tak bardzo narażone na zepsucie. W dalszym ciągu jednak ważne jest, by było sycące, a ponadto by zwalczało uczucie zmęczenia i znużenia.

Co możesz przygotować?

• Kanapki z pieczywa graham, orkiszowego lub żytniego, z dodatkiem pieczonej piersi z indyka lub kurczaka, pasty jajecznej lub rybnej oraz z grubszą warstwą Sałat raz dwa trzy Marwit lub surówek Premium Marwit, przygotowanych z różnych warzyw.

• Sałatkę z pomidorków koktajlowych, papryki, Sałat raz dwa trzy Marwit, sera typu feta, orzechów włoskich i oliwy.

• Sałatkę z pieczonej lub wędzonej piersi z kurczaka, pokrojonej w kostki i wymieszanej z surówką Premium Marwit z suszonymi pomidorami i Sałatami raz dwa trzy Marwit. Możesz ją zagryzać chlebkiem typu raw.

• Jedzoną na zimno jako gazpacho zupę krem Marwit z pomidorów z bazylią lub zupę krem z buraczków z tymiankiem, przygotowaną jak chłodnik, a więc jedzoną również na zimno, po wymieszaniu z jogurtem lub kefirem. Jeśli nie lubisz chłodnego jedzenia, pamiętaj, że zupy możesz podgrzać i zabrać ze sobą do termosu. Bardzo dobrze smakują wówczas z dodatkiem oliwy lub oleju rzepakowego.

• Naleśnik na mące gryczanej i soku marchewkowym Marwit, przekładany humusem, suszonymi pomidorami, jajkiem i oliwkami.

• Do przekąszania podczas wielogodzinnej nocnej podróży weź bakalie z gorzką czekoladą lub morwą, która zapobiega spadkowi poziomu cukru albo Marwitki. Do popicia wybierz bogaty w witaminę C sok grejpfrutowy Marwit.

Dlaczego tego rodzaju posiłki sprawdzą się najlepiej podczas nocnej podróży? – Bogate we wspomnianą witaminę C pomogą rozprawić się z uczuciem zmęczenia i znużenia – przekonuje Anna Czyż. – Z kolei te zawierające witaminę A (na przykład Marwitki) będą działać ochronnie na wzrok, co jest kluczowe podczas przemieszczania się po zmroku.

W daniach warto również zawierać potrawy dostarczające żelaza, takie jak pestki dyni, sok czy zupa z buraków, brokuły, wołowina, żółtka jaj, kasze, ponieważ dzięki nim organizm szybciej się regeneruje. Z kolei produkty o dużej zawartości białka pomogą w dłuższym utrzymaniu uczucia sytości, nie doprowadzając do odkładania się tkanki tłuszczowej, dzięki czemu po podróży nie będziesz się czuć ociężale.